

やんばるスパイス

yanbaru spice

やんばるスパイスは、沖縄北部地域〈やんばる〉の農家が丹精こめて栽培した

ウコン2種、ショウガ、島唐辛子のほか、5種類の素材を絶妙にブレンド。

ゆっくり丁寧に水冷石臼式で粉末化し、配合はスパイス料理研究家の第一人者渡辺玲さんが監修しました。インドのターメリックに負けない

色や香りの秋ウコンや黄金ウコン、カプサイシンたっぷりの島唐辛子、

体を温め免疫力を高める島ショウガは、やんばる産ならではの

上品で繊細な風味と香り。カラダにうれしい効能も期待でき、

お料理の幅・魅力もグッと広がります。



はじめまして！ 芳野 幸雄です。

15年間の農産物の流通業に終止符をうって、農業を生業として生きていこうと

東京から南の果て沖縄に移住。今年で10年目という節目の年を迎えました。

研修期間に2年、独立したものの畑が見つからなかったり、栽培がうまくいかなかったりと、

収入がほとんどない期間が5年ほど続き、2年前にようやく、

“やんばる（本島北部）”に畑を借りることができました。

地に足がついたことで、共通の悩みや喜びや思いを持った仲間も増え、

2009年2月、新規就農者だけの出荷グループ「沖縄畑人（はるさー）くらぶ」を発足。

「うれしい・楽しい・美味しい野菜作り」を理念に掲げ、日々奮闘しています。

そんな中、「沖縄畑人くらぶ」はスパイスというカテゴリーの植物に出会いました。

「もしもこのやんばるでいろいろなスパイスが栽培できたら・・・」

これが、地域活性化プロジェクト「やんばる畑人プロジェクト」の始まりです！

2010年12月24日、農林水産省の「食を核とした地域活性化支援事業」を受託して、ついに、「やんばるスパイス」が商品化！！補助事業としてのプロジェクトは終わったものの、

「やんばるは美味しい」を合言葉に、熱い思いを持った集団が自ら動き出しました。

人が人呼び繋がって、さらに大きな輪ができて思いもよらないアイデアが生まれ、

街が変わっていく、そしてやんばる全体が元気になっていく様子を、

発信していこうと思います。

「やんばるスパイスが食べたい！！」と思った方はぜひ一度やんばるに訪れてみて下さい。

やんばる畑人プロジェクト

【お問い合わせ先】0120-910-127 【BLOG】プロジェクトの最新

【URL】<http://haruser.jp>

情報はこちらのブログから





野菜たっぷりカレー

vegetables curry

スパイス料理研究家
渡辺 玲さんの
Special recipe

材料 (4人分)

鶏モモ肉の一口大切り	1枚 (200g)
タマネギのスライス	1ヶ (200g)
ニンニクのすりおろし	1かけ分 (チューブのおろしニンニクならば小さじ1)
ホールトマト (缶詰)	1/2カップ
ヨーグルト	1/2カップ
サラダ油	大さじ2
沖縄の塩	小さじ2
水	1.5カップ
ニンジンのイチョウ切り	50g
1センチにカットしたインゲン	50g
カボチャの乱切り	100g
ナスの乱切り	100g
ピーマンの乱切り	1個
パプリカの乱切り	1/2個
やんばるスパイス	小3

※野菜の組み合わせはお好みで。
※肉もビーフやポークでもかまいません。

作り方

- ① 底の厚い直径 20 センチ程度の鍋を用意。サラダ油を入れたら、タマネギを入れて透明になるまで炒める。火加減は強めの中火で。
- ② 弱めの中火にしてニンニクのすりおろしを加え、香りを出す。
- ③ ホールトマトとピーマン、ヨーグルトを加え、軽く混ぜる。
- ④ 「やんばるスパイス」と塩を加える。
- ⑤ 強火にして、0.5 カップの水を加え、かきまぜながら沸騰させる。
- ⑥ 鶏肉を加える。
- ⑦ 鶏の表面の色が白く変わるまで炒りつけるようにしたら、ニンジン、カボチャ、ナス、インゲンを加え、水をヒタヒタまで加える (1カップ程度)。
- ⑧ フタをし、弱火でときどきかきまぜながら煮る。
- ⑨ 10分ほどしたら、フタを取り、パプリカを加え、さらに3分ほど煮込めばできあがり。



スパイシー焼きそば

spicy fried noodles

野菜料理研究家
新田美砂子さんの
Special recipe

材料 (2人分)

名護そば (平麺)	300g
豚肉	70g
タマネギ	40g
キャベツ	40g
花ニラやハンダマ (葉もの)	40g
ニンジン	30g
もやし	40g
しいたけ	2枚
パプリカ (赤)	10g
島オクラ	2本
サラダ油	大 1/2
鰹だし (水 + 顆粒だし)	大 2
砂糖	小 1
醤油	小 1
塩こしょう	少々
やんばるスパイス	小 1/3

※島ゴーヤや四角豆を加えると、ますます「やんばる風」になります。



作り方

- ① ニンジン、しいたけ、パプリカは千切りにする。タマネギは薄切り、キャベツ、葉ものはざく切りにする。
- ② 島オクラは斜め切りにする。豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをしておく。
- ③ カッコ内の調味料をあわせておく。
- ④ フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を入れ軽く炒める。
- ⑤ ④に麺を入れてほぐし、カッコ内の合わせ調味料を加えて混ぜ、水気を飛ばしながら炒める。



スパイススープ

spicy soup

BUTANO KINOBORI
満名匠吾さんの
Special recipe

材料 (4~5人分)

ニンジン	1本
タマネギ	1個
ひよこ豆	100g
白いんげん豆	100g
ベーコン	100g
固形コンソメ	1個
塩	適量
やんばるスパイス	小 1/2

※ひよこ豆・白いんげん豆は一晩、水につけ戻す。
※ニンジン・タマネギは1cm角に切る。



作り方

- ① 材料・固形コンソメを鍋に入れ、コンソメスープを作る。
- ② 火が通ったら、半分はミキサーにかける。
- ③ ミキサーにかけたものを鍋に戻す。
- ④ やんばるスパイスと塩で味を調える。



こんなひと工夫も...

one point arrange

- ☆コンソメスープにひとつまみ
- ☆野菜の浅漬の隠し味
- ☆ミートソースに入れたら、キーマカレー風
- ☆ふりかけにまぜて etc...